COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO

Para pedir partes de repuesto, ponga-se en contacto con la tienda donde compró su caminadora. Cuando vaya a ordenar partes, por favor esté preparado para la siguiente información:

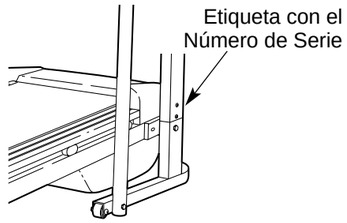
1. EL NÚMERO DE MODELO de la máquina (PETL32062).
2. EL NOMBRE de la máquina (la caminadora PROFORM® 525 SI).
3. EL NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual).
4. EL NÚMERO de la(s) parte(s) (vea el DIBUJO DE LAS PARTES y la LISTA DE PARTES en la parte central de este manual).
5. LA DESCRIPCIÓN de la(s) parte(s) (vea el DIBUJO DE LAS PARTES y la LISTA DE PARTES en la parte central de este manual).

Parte Núm. 136942 R0597A PROFORM es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc. © 1997 Impreso en E.U.A

PRO·FORM 525 SI

PERFORMANCE TREADMILL

Núm. de Modelo PETL32062
Núm. de Serie _____



¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan partes o hay partes dañadas, ponga-se en contacto con la tienda donde compró el equipo

⚠ PRECAUCIÓN:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 2
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 7
COMO DOBLAR Y MOVER LA CAMINADORA 10
PROBLEMAS 12
GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO 14
COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

Nota: En la parte central de este manual se encuentran un DIBUJO DE LAS PARTES y una LISTA DE PARTES. Guarde el DIBUJO DE LAS PARTES y la LISTA DE PARTES para futuras referencias.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocución, o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la caminadora.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la caminadora estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**

2. **Use la caminadora solamente como se describe en este manual.**

3. **Esta caminadora está diseñada para uso en casa solamente. No use esta caminadora en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**

4. **Coloque la caminadora en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio en la parte posterior. No coloque la caminadora cerca de una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para protección, cubra el piso debajo de la caminadora.**

5. **Mantenga la caminadora adentro, lejos de polvo y humedad. No guarde la caminadora en el garaje o en un patio cubierto, o cerca de agua.**

6. **No utilice la caminadora en lugares en donde se usen aerosoles, o donde esté siendo administrado oxígeno.**

7. **Mantenga a los niños y animales domésticos lejos de la caminadora a todo tiempo.**

8. **La caminadora deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea 115 kg o menos. Nunca permita que más de una persona use la caminadora al mismo tiempo.**

9. **Use ropas apropiadas cuando use la caminadora. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la caminadora. Ropa de soporte atlético es recomendable para hombres o mujeres. Nunca use la caminadora descalzo, en calcetines o sandalias solamente. Utilice siempre zapatos atléticos.**

10. **Conecte el cable eléctrico directamente a una salida de corriente de 8 o más amperios (ver INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7). Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**

11. **Si necesita un cable de extensión, use solo un cable de 1,5 m o menos de largo.**

12. **Mantenga el cable de corriente lejos de superficies calientes.**

13. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras su aparato esté apagado. No ponga a funcionar su caminadora si el cable de corriente o la clavija están dañados o si la caminadora no esta trabajando correctamente. (Vea la sección ANTES DE COMENZAR en la página 4 si la caminadora no está trabajando apropiadamente).**

14. **Desconecte siempre el cable eléctrico antes de prestarle servicio o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los**

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Cada ejercicio debe de incluir las tres siguientes partes importantes:

Calentamiento

Empiece cada entrenamiento con un calentamiento de 5 a 10 minutos. Empiece con estiramientos lentos y controlados y progrese a estiramientos más rítmicos para aumentar la temperatura de su cuerpo, frecuencia cardiaca, y la circulación en preparación para ejercicios esforzados.

Zona de Ejercicio de Entrenamiento

Después de calentar, incremente la intensidad de su ejercicio hasta que su pulso esté en su zona de entrenamiento por 20 o 60 minutos. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicio, no mantenga su pulso en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos). Respire regular y profundamente mientras hace ejercicio—nunca detenga su respiración.

Enfriamiento

Termine cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento para enfriarse. Esto incrementará la flexibilidad de sus músculos y le ayudará a prevenir problemas posteriores.

Frecuencia del Ejercicio

Para mantener o incrementar su condición, haga tres entrenamientos por semana, con al menos un día de descanso entre los entrenamientos. Después de algunos meses, usted puede completar hasta cinco entrenamientos cada semana si lo desea. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

SUGERENCIAS PARA ESTIRAMIENTO

La forma correcta para algunos estiramientos básicos está mostrada en los dibujos de abajo. Hágalos despacio—no los haga de prisa.

1. EXTENSIONES TOCANDO LAS PUNTAS DE LOS PIES

Párese con las rodillas ligeramente dobladas y doble la cintura lentamente hacia el frente. Deje que su espalda y brazos se relajen mientras se estira al máximo hasta tocar las puntas de sus pies. Sostenga la posición contando hasta el 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la espalda y la parte trasera de las rodillas.

2. EXTENSIONES DE TENDÓN DE LAS CORVAS

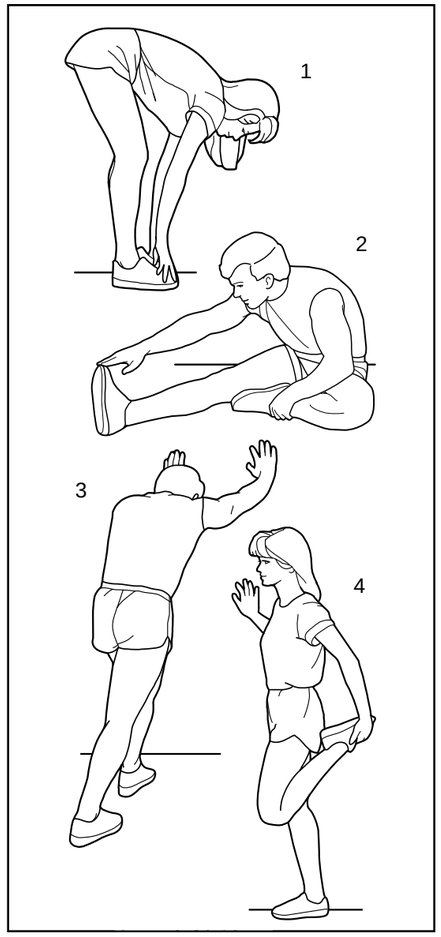
Siéntese con una pierna extendida. Doble la suela del otro pie hacia usted y póngala contra el interior de la pierna extendida. Dóblese tratando de tocar los dedos del pie extendido o tanto como pueda. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces. Estira: Tendón de la corva, la parte baja de la espalda y la ingle.

3. EXTENSIONES DE TENDÓN DE AQUILES Y PANTORRILLAS

Con una pierna enfrente de la otra, reclínese hacia adelante y coloque las manos contra la pared. Mantenga la pierna de atrás estirada y el pie de la misma pierna tocando el suelo completamente. Doble la pierna de enfrente reclínese hacia adelante y empuje con la cadera en dirección a la pared. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Pantorrillas y tobillos.

4. EXTENSIONES DE LOS CUADRICÉPS

Sosteniéndose con una mano en la pared, con la otra mano agarre uno de sus pies. Acérquelo lo más que se pueda a sus glúteos. Sostenga la posición contando hasta 15, relájese. Repita 3 veces con ambas piernas. Estira: Cuadricéps y músculos de la cadera.



GUÍAS DE ACONDICIONAMIENTO FISICO

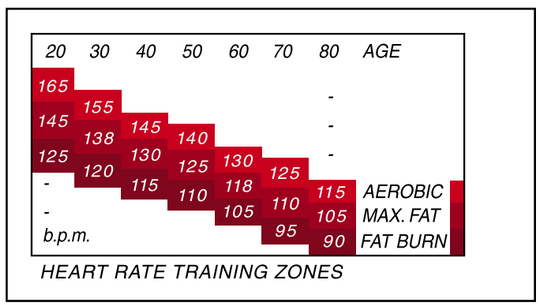
⚠ AVISO: Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores incluyendo sus movimientos durante el ejercicio, pueden afectar la precisión de las lecturas de su frecuencia cardiaca de su corazón. La intención del sensor es solamente para servir como una ayuda en el ejercicio para determinar la tendencia general de frecuencia cardiaca.

La siguiente guía le ayudará a forma su plan de ejercicio. Recuerde que una nutrición adecuada y el descanso apropiado son esenciales para obtener los mejores resultados. Recuerde, estas son unas guías generales. Para información más detallada sobre ejercicio, obtenga un libro de prestigio o consulte a su médico.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Ya sea que su meta sea quemar grasa o de fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los resultados deseados es de llevar acabo los ejercicios con la intensidad apropiada. El nivel de la intensidad apropiado puede ser encontrado al usar su frecuencia cardiaca como una guía. La gráfica que se muestra abajo enseña algunos niveles de frecuencias cardiacas que se recomiendan para quemar grasa y ejercicios aeróbicos. (Esta gráfica también se puede encontrar en la consola).



HEART RATE TRAINING ZONES

Para encontrar la frecuencia cardiaca apropiada para usted, primero encuentre su edad en la parte de arriba de la gráfica (las edades se muestran redondeadas a los diez años más cercanos). En seguida, encuentre los tres números abajo de su edad. Los tres números son su “zona de entrenamiento”. Los dos números más bajos son unas frecuencias cardiacas que se recomiendan para quemar grasa; el número mas alto es la frecuencia cardiaca recomendada para los ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa

Para quemar la grasa efectivamente, usted debe de hacer sus ejercicios a un nivel relativamente bajo de intensidad por un período de tiempo seguido. Durante los primeros minutos de ejercicios su cuerpo usa calorías de carbohidratos que son fácilmente accesibles como energía. Solo despues de los primeros minutos su cuerpo empieza a usar calorías de grasa almacenada, como energía. Si su meta es de quemar grasa, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su frecuencia cardiaca esté cerca a uno de los dos números mas bajos en su zona de entrenamiento. También puede ser de ayuda el poner el control de la velocidad en la consola para FAT BURN (QUEMAR GRASA) para ayudarle a mantener el nivel de intensidad apropiada. (Vea la página 9).

Ejercicio Aeróbico

Si su meta es de fortalecer su sistema cardiovascular, su ejercicio deben de ser “aeróbicos.” Ejercicio aeróbico es una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno por períodos de tiempos alargados. Esto aumenta la demanda en el corazón para bombear la sangre a los músculos, y en los pulmones para oxigenar la sangre. Para ejercicio aeróbico, ajuste la velocidad y la inclinación de su caminadora hasta que su frecuencia cardiaca esté cerca del número más alto dentro de su zona de entrenamiento. También puede ser de ayuda el poner el control de la velocidad en la consola para AEROBIC (aeróbico) para ayudarle a mantener el nivel de intensidad apropiada. (Vea la página 9).

Acondicionamiento Atlético a Nivel Alto

Si su meta es desempeñar un acondicionamiento atlético a nivel alto, ponga el control de la velocidad en PERFORMANCE (DESEMPEÑO) para ayudarle a mantener el nivel de intensidad apropiado. (Vea la página 9). Nota: Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, mantenga su frecuencia cardiaca cerca de la parte baja de su zona de entrenamiento.

Para medir su frecuencia cardiaca mientras hace sus ejercicios, use el sensor de pulso en la consola. (Vea la página 9). Si su frecuencia cardiaca está muy alta o muy baja, ajuste la velocidad o la inclinación de su caminadora hasta que su frecuencia cardiaca esté en el nivel apropiado.

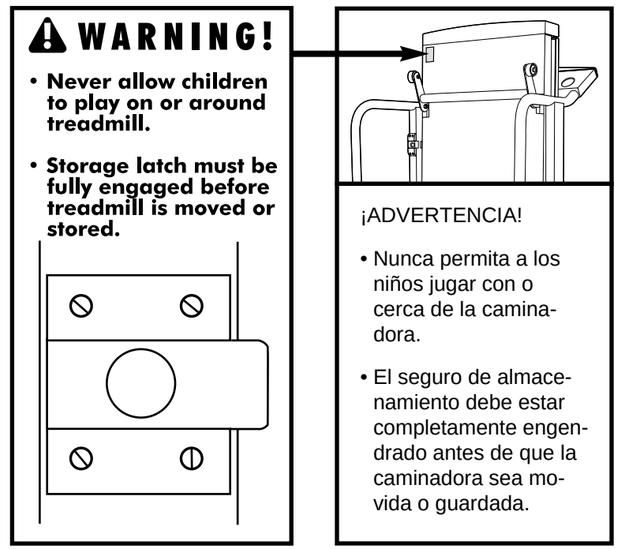
procedimientos de este manual, deben ser llevados a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.

15. **Nunca ponga en funcionamiento la caminadora mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando ejercite en la caminadora.**
16. **La caminadora es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**
17. **Para prevenir el sobrecalentamiento, no haga funcionar la caminadora continuamente por más de una hora.**
18. **Nunca descuide la caminadora mientras esté funcionando. Siempre remueva la llave cuando la caminadora no esté en uso.**
19. **Revise y apriete todas las partes de la caminadora cada tres meses.**
20. **Nunca deje caer o inserte objetos en alguna abertura.**
21. **No intente alzar, bajo o mover la caminadora hasta que sea apropiadamente ensamblada. (Ver MONTAJE a páginas 5 y 6, y ver COMO MOVER LA CAMINADORA a pagina 11). Usted debe ser capaz de cargar 20 kg con seguridad para levantar, bajar o mover la caminadora.**
22. **Cuando doble o mueva la caminadora, asegúrese que el sujetador del seguro de almacenamiento esté completamente asegurado.**
23. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona ejercitando, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso esta diseñado únicamente para cumplir la función de ayuda al ejercitar, determinando la usual frecuencia cardiaca en general.**

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

La calcomanía mostrada, debe ser colocada sobre su caminadora. Si la calcomanía se pierde, o si no está legible, por favor llame a nuestro Departamento de Servicio al Cliente para ordenar una reposición sin costo de la calcomanía (vea COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO en la contraportada de este manual). Aplique la calcomanía en el lugar que se muestra.

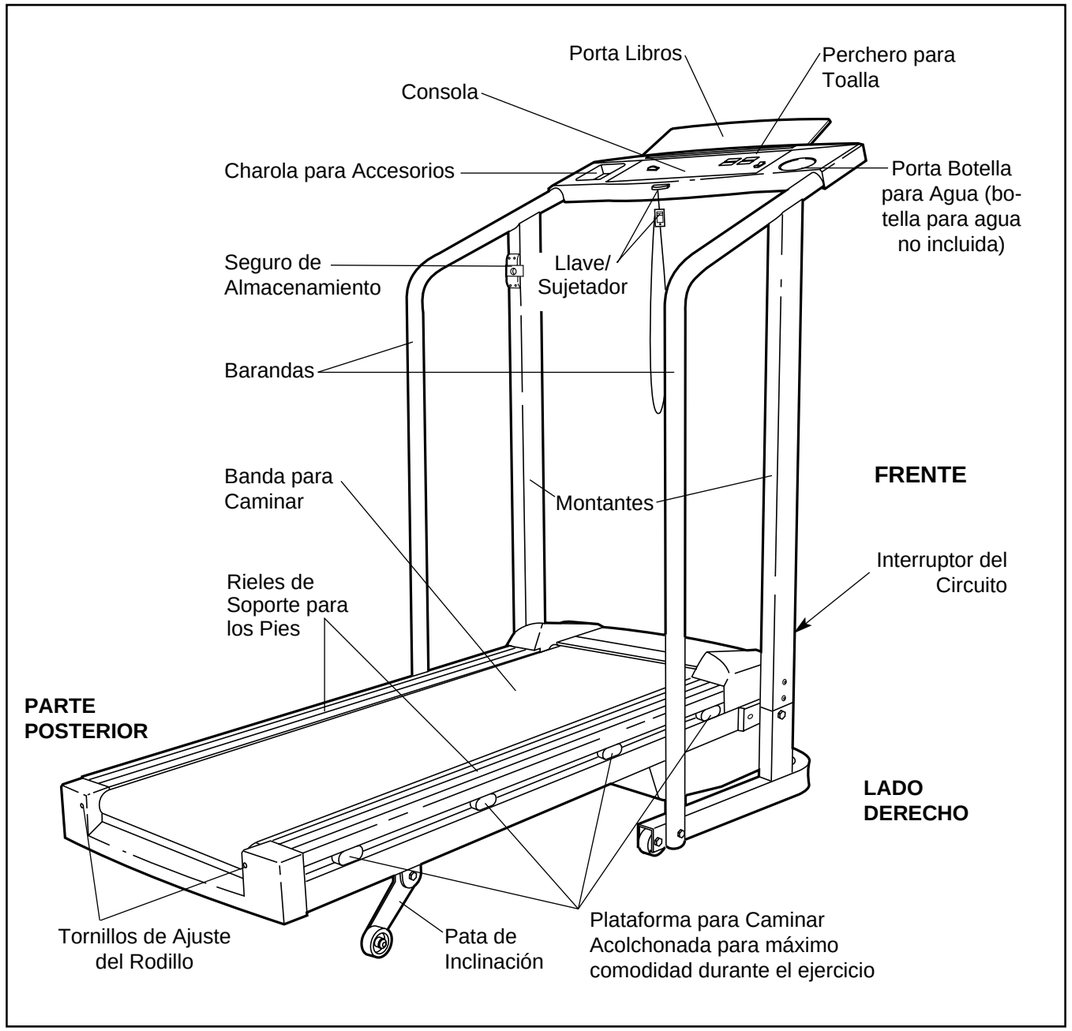

⚠ WARNING!
• Never allow children to play on or around treadmill.
• Storage latch must be fully engaged before treadmill is moved or stored.
¡ADVERTENCIA!
• Nunca permita a los niños jugar con o cerca de la caminadora.
• El seguro de almacenamiento debe estar completamente engendrado antes de que la caminadora sea movida o guardada.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la caminadora PROFORM® 525 SI. La caminadora PROFORM® 525 SI combina diseños innovadores con tecnología avanzada para ofrecer una excelente forma de ejercicio cardiovascular en la conveniencia y privacía de su hogar. Y cuando usted no esté haciendo ejercicio, el exclusivo 525 SI puede ser doblado, requiriendo menos de la mitad del espacio que otras caminadoras.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la caminadora. Si hay preguntas, llame a nuestro Departamento de Servicio al Cliente. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo de la caminadora es PETL32062. El número de serie puede buscarlo en la calcomanía pegada a la caminadora (ver la portada de este manual para su localización).

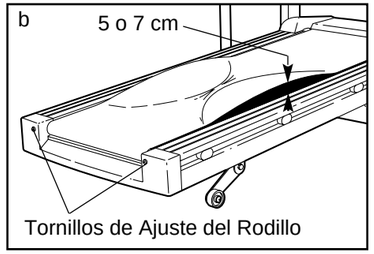
Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las partes y sus nombres.



4. PROBLEMA: LA BANDA DISMINUYE DE VELOCIDAD CUANDO SE CAMINA SOBRE ELLA

a. Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 19 mm para uso general de 1,5 m de largo aproximadamente.

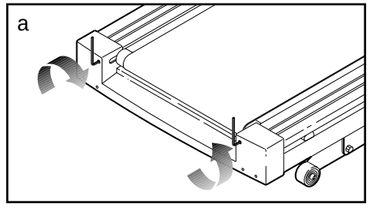
b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el desempeño de su caminadora puede disminuir y la banda para caminar puede quedar permanentemente dañada. Remueva la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave L, de vuelta a los tornillos de ajuste del rodillo trasero al contrario de las manecillas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar está ajustada apropiadamente, usted debe de poder levantar y separar cada lado de la banda para caminar 5 o 7 cm de la plataforma en la que se camina. El centro de la banda para caminar debe de apenas tocar la plataforma en la que se camina. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte la Extensión eléctrica, inserte la llave y corra su treadmill por algunos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar esté apropiadamente ajustada.



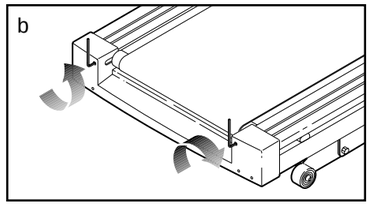
c. Si la banda todávia se detiene cuando se camina en ella, por favor llame a nuestra Servicio al cliente.

5. PROBLEMA: LA BANDA ESTÁ FUERA DE CENTRO O SE RESBALA

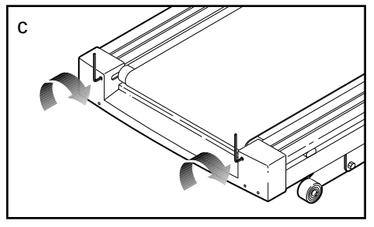
a. Si la banda se ha movido a la izquierda, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la herramienta para la banda, gire el tornillo izquierdo de ajuste del rodillo en dirección de las manecillas del reloj 1/4 de vuelta. Gire el tornillo derecho de ajuste del rodillo en dirección contraria las manecillas del reloj 1/4 de vuelta. Conecte el cable eléctrico y deje que funcione por unos minutos. Repitalo hasta que la banda esté centrada.



b. Si la banda se ha movido a la derecha, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la herramienta para la banda, gire el tornillo izquierdo de ajuste del rodillo en dirección contraria las manecillas del reloj 1/4 de vuelta. Gire el tornillo derecho de ajuste del rodillo en dirección de las manecillas del reloj 1/4 de vuelta. Conecte el cable eléctrico y deje que funcione por unos minutos. Repitalo hasta que la banda esté centrada.



c. Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella, primero remueva la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Usando la llave L, de vuelta a los tornillos de ajuste del rodillo trasero siguiendo las manecillas del reloj, un 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté ajustada apropiadamete, usted debe de poder levantar y separar cada lado de la banda para caminar 5 o 7 cm de la plataforma en la que se camina. El centro de la banda para caminar debe de apenas tocar la plataforma en la que se camina. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte la Extensión eléctrica, inserte la llave y corra su caminadora por algunos minutos.
Repita este paso hasta que la banda para caminar esté apropiadamente ajustada.



6. SINTOMA: LA CAMINADORA ESTA DESNIVELADA SOBRE EL PISO

a. Asegúrese de que las seis almohadillas de la base estén colocadas en su caminadora (vea el paso 5 del montaje en la página 6).

PROBLEMAS

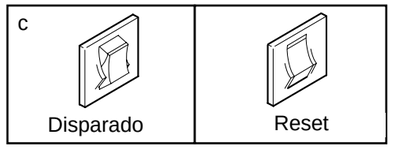
La mayoría de los problemas con su caminadora pueden ser solucionados siguiendo estos pasos.

1. PROBLEMA: SU CAMINADORA NO SE ENCIENDE

a. Asegúrese que el cable eléctrico esté conectado en un regulador protector y que el regulador protector esté conectado en un tomacorriente con polo a tierra apropiado. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7). Si se requiere de una extensión, utilice una da la calibre 19 mm para uso general de 1,5 metros de largo aproximadamente.

b. Asegúrese de que la llave esté completamente dentro del interruptor de la consola. Varios indicadores en la consola deberán encenderse. (Vea el paso 1 en la página 9).

c. Inspeccione el interruptor de circuito que puede ser encontrado en el armazón cerca del cordón eléctrico. El interruptor de circuito está diseñado para proteger el sistema eléctrico de su caminadora. Si el interruptor de circuito ha sido disparado, el botón interruptor se verá como en la figura. Para fijarlo de nuevo, deje que su caminadora se enfríe cinco minutos y apriete el botón hacia adentro.



2. PROBLEMA: EL APARATO SE APAGA MIENTRAS ESTA EN USO

a. Inspeccione el interruptor de circuito. Si el botón esta fuera de su lugar, el interruptor ha sido disparado. (Vea 1. c. encima). Para fijarlo de nuevo, deje que su caminadora se enfríe cinco minutos y apriete el botón hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico está conectado.

c. Quite la llave de seguridad de la consola. Insértela completamente otra vez. Varios indicadores en la consola deberán encenderse. (Vea el paso 1 en la página 9).

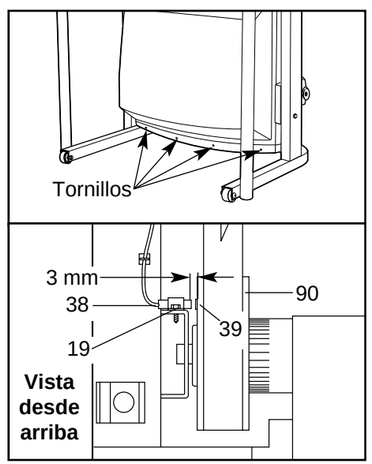
d. Si la caminadora todávia no se mueve, por favor llame a nuestra Servicio al cliente.

3. PROBLEMA: LAS PANTALLAS DE LA CONSOLA NO FUNCIONAN APROPIADAMENTE

a. Cheque las baterías de la consola. (Vea INSTALACIÓN DE LAS BATERÍAS en la página 8). La mayoría de los problemas son el resultado de baterías bajas.

b. Si la ventanilla de velocidad no muestra un número correcto. Quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO**. Levante la caminadora a la posición de almacenamiento. (Vea COMO DOBLAR LA CAMINADORA PARA GUARDARLA en la página 10). Quite los cuatro tornillos indicados. Entonces, baje la caminadora. (Vea COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA USARLA en la página 11). Quite los cuatro tornillos de los lados de la cubierta del motor. Cuidadosamente deslice la cubierta hacia adelante y quite-la.

Localice el conector de Cañuela (38) y el Imán (39) del lado derecho de la Polea (90). Gire la Polea hasta que el Imán esté alineado con el Conector de Cañuela. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Conector de Cañuela sea como 3 mm.** Si es necesario, afloje el Tornillo (19) y mueva el Conector de Cañuela un poco. Vuelva a apretar el tornillo. Vuelva a colocar la tapa y use la caminadora por unos minutos para chequear de que muestre números correctos.

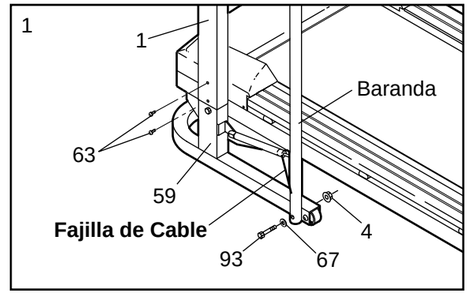


MONTAJE

PRECAUCIÓN: Con cuidado lea y siga el paso 1 en la parte de abajo antes de remover la fajilla de cable (vea el dibujo 1 en la parte de abajo). Si la fajilla de cable se quita prematuramente, pueden recibir golpes o daños serios en su cuerpo. El montaje requiere dos personas. Coloque la caminadora en un lugar amplio sin estorbos y quítele todas las envolturas, **con excepto de la fajilla de cable.** No se deshaga de las envolturas hasta que el montaje este completo. **Herramientas necesarias para el montaje: La llave allen (incluida), dos llaves ajustable y un desarmador phillips (no incluida).**

1. Deslice el Montante Vertical Izquierdo (1) en el lado izquierdo de la Base (59). **Tal vez sea necesario que empuje firmemente hacia abajo el Montante Vertical Izquierdo hasta que esté completamente sentado en la Base**. Remueva la fajilla de cable de la Base.

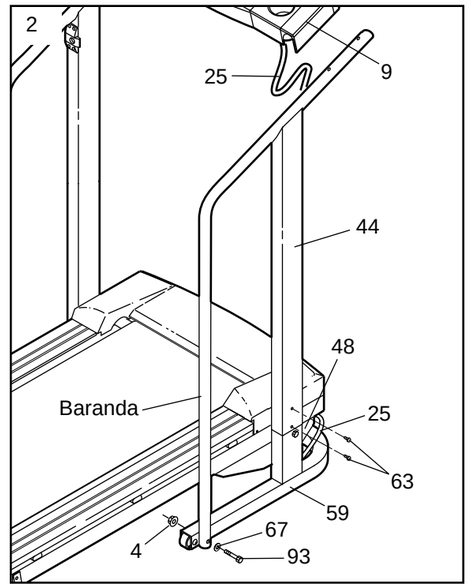
   Conecte la baranda izquierda a la Base (59) con el Tornillo de la Baranda (93), la Arandela de la Baranda (67), y la Tuerca de la Baranda (4). **Todavía no apriete el Tornillo de la Baranda hasta este punto.** Usando una llave allen, apriete dos de los cuatro Tornillos del Montante Vertical (63) en el Montante Vertical Izquierdo (1) y la Base.



2. Deslice el Montante Vertical Derecho (44) en el lado derecho de la Base (59). **Tal vez sea necesario de empujar firmemente hacia abajo en el Montante Vertical Derecho hasta que se siente completamente en la Base. Tenga cuidado de no dañar o pellizcar las Terminales del Alambrado (25) en medio del Montante Vertical Derecho y la Base.**

   Una la baranda derecha a la Base (59) con el Tornillo de la Baranda (93), la Arandela de la Baranda (67), y la Tuerca de la Baranda (4). **Todavía no apriete el Tornillo de la Baranda hasta este punto.** Usando una llave allen, apriete dos Tornillos del Montante Vertical (63) en el Montante Vertical Derecho (44) y la Base.

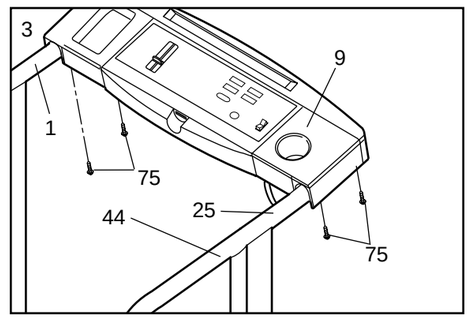
   Apriete con sus manos las Tuercas de la Baranda (4) que se usaron en los pasos 1 y 2. Usando una llave ajustable, apriete los Tornillos de la Baranda (93) que se usaron en los pasos 1 y 2. Remueva las fajillas de cable (que no se muestran) que unen la Base de la Consola (9) al Montante Vertical Derecho (44).



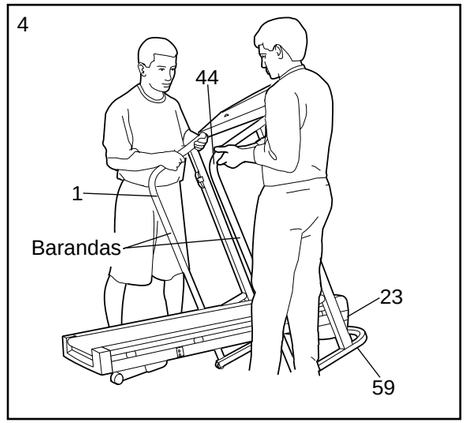
3. Coloque la Base de la Consola (9) en los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (1, 44).

   Mientras una persona cuidadosamente mete las Terminales del Alambrado (25) en dirección hacia abajo en el Montante Vertical Derecho (44), una segunda persona debe de estirar cuidadosamente las Terminales del Alambrado de la parte baja de el Montante Vertical Derecho. Vea el dibujo 2 en la parte de arriba. Meta las Terminales del Alambrado en el Charola Ventral (48).

   Una la Base de la Consola (9) con cuatro Tornillos (75).



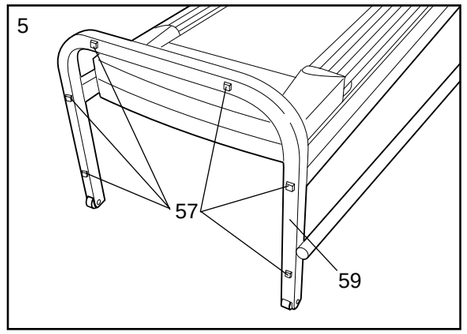
4. Con la ayuda de una segunda persona, cuidadosamente bajen los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (1, 44) hasta que las Barandas estén tocando el suelo.



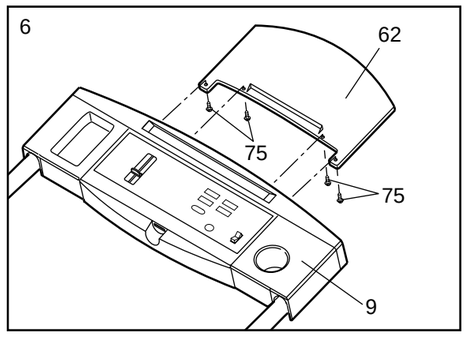
5. Coloque seis Cojines de la Base (57) en la parte de abajo de la Base (59) en las locaciones indicadas. Nota: Un Cojín de la Base se incluye extra.

   (Vea el dibujo 4 en la parte de arriba). Con la ayuda de una segunda persona, levante los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (1, 44) hasta que la Base (59) esté tocando plenamente el suelo.

   Antes de mover la caminadora, vea COMO MOVER LA CAMINADORA en la página 11.

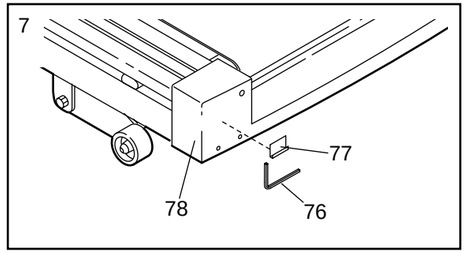


6. Alinee los orificios en el Porta Libros (62) con los de la Base de la Consola (9). Una el Porta Libros a la Consola con los cuatro Tornillos (75) restantes como se muestra.



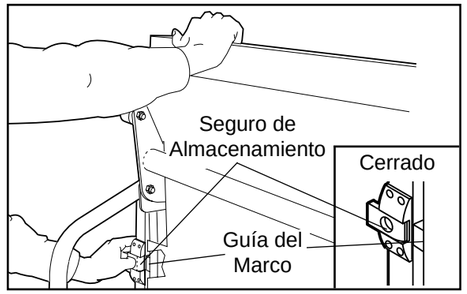
7. Quite el papel posterior del Sujetador Adhesivo (77). Presione el Sujetador Adhesivo sobre la Tapadera del Rodillo Posterior (78) en la posición indicada. Presione la Llave Allen (76) en el Sujetador Adhesivo.

Asegúrese de apretar todas las partes antes de utilizar la caminadora. **Nota: Para proteger el piso o la alfombra, coloque un tapete bajo la caminadora. Para obtener información de como ordenar un tapete, vea COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO en la contraportada.**



2. Coloque su mano derecha en la posición mostrada a la derecha y sostenga la caminadora firmemente. Levante la caminadora hasta que el seguro de almacenamiento cierre sobre la guía del marco. Asegúrese que el seguro de almacenamiento cierre completamente sobre la guía del marco.

   Para proteger el piso o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la caminadora. Guarde su caminadora fuera de la luz directa del sol. No deje su caminadora en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30 grados.



COMO MOVER LA CAMINADORA

Antes de mover la caminadora, coloque la caminadora en posición de almacenamiento como se describe arriba. **Asegúrese que el cerrojo de almacenaje esté cerrado totalmente sobre la guía del marco.**

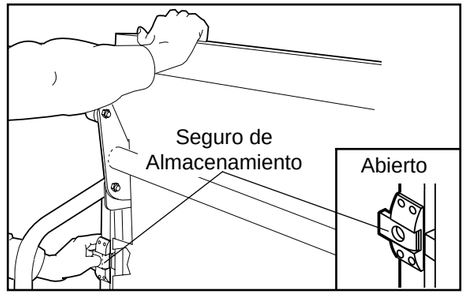
1. Sostenga los extremos superiores de las barandas. Coloque un pie sobre la base como se muestra.

2. Incline la caminadora hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la caminadora al lugar deseado. **Nunca mueva la caminadora sin recargarla hacia atrás, o los cojinetes de la base pueden salirse. Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la caminadora. No trate de mover la caminadora sobre una superficie irregular.**

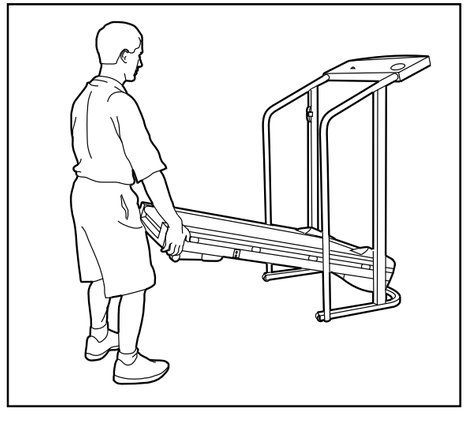
3. Coloque un pie en la base y cuidadosamente baje la caminadora hasta que esté en la posición de almacenamiento.

COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA USARLA

1. Sostenga el extremo superior de la caminadora con su mano derecha como se muestra. Usando su pulgar izquierdo, deslice el seguro de almacenamiento para abrirlo. Pivotee la caminadora suavemente hasta que la guía del marco y el marco se separe del seguro de almacenamiento.



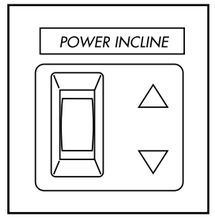
2. Sostenga la caminadora firmemente con ambas manos y baje la caminadora hasta el piso. **Para disminuir posibles lesiones, doble sus piernas y mantenga su espalda recta.**



la se reinstale. Presione otra vez sobre el sensor como se describe arriba.

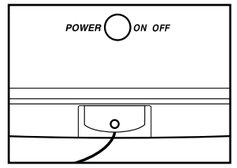
Asegúrese que su pulgar está en la posición mostrada y que esté aplicando la presión indicada. Pruebe el sensor varias veces hasta que se familiarice con él. Recuerde mantenerse quieto mientras mide su pulso.

6 **Cambie la inclinación de su caminadora, si desea.**



Para aumentar o disminuir la inclinación, presione la parte alta o baja del botón de inclinación. **Importante: No cambie la inclinación de su caminadora poniendo objetos debajo de su caminadora. Cambie la inclinación solamente de la manera en que se muestra en la parte de arriba.**

7 **Cuando usted termine de hacer sus ejercicios, detenga la banda para caminar y remueva la llave.**



Párese en los rieles para los pies, detenga la banda para caminar, y remueva la llave de la consola. Guarde la llave en un lugar seguro. **Despues de que se remueva la llave, las ventanillas se mantendrán prendidas por un tiempo de aproximadamente cinco minutos.**

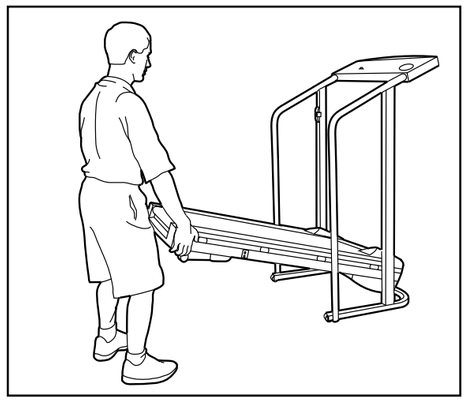
Nota: En cualquier momento de que la banda para caminar se detenga o que cualquier botón de la consola se deje de presionar por un tiempo de cinco minutos, las ventanillas automáticamente se apagarán para conservar las baterías.

COMO DOBLAR Y MOVER LA CAMINADORA

COMO DOBLAR LA CAMINADORA PARA GUARDARLA

Antes de doblar la caminadora, desconecte el cable eléctrico. **Precaución: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la caminadora.**

1. Sostenga la caminadora con sus manos en los sitios que se muestran a la derecha. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de levantarla con sus piernas en lugar de con su espalda.** Levante la caminadora hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.

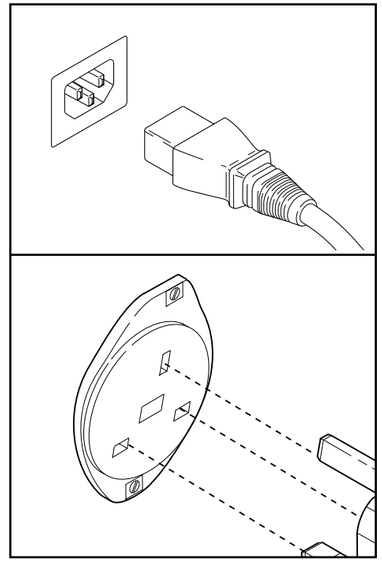


FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

LA BANDA PARA CAMINAR PERFORMANT LUBE™

Su caminadora, tiene una banda para caminar cubierta con Performant Lube™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar uso excesivo.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL POLO DE TIERRA

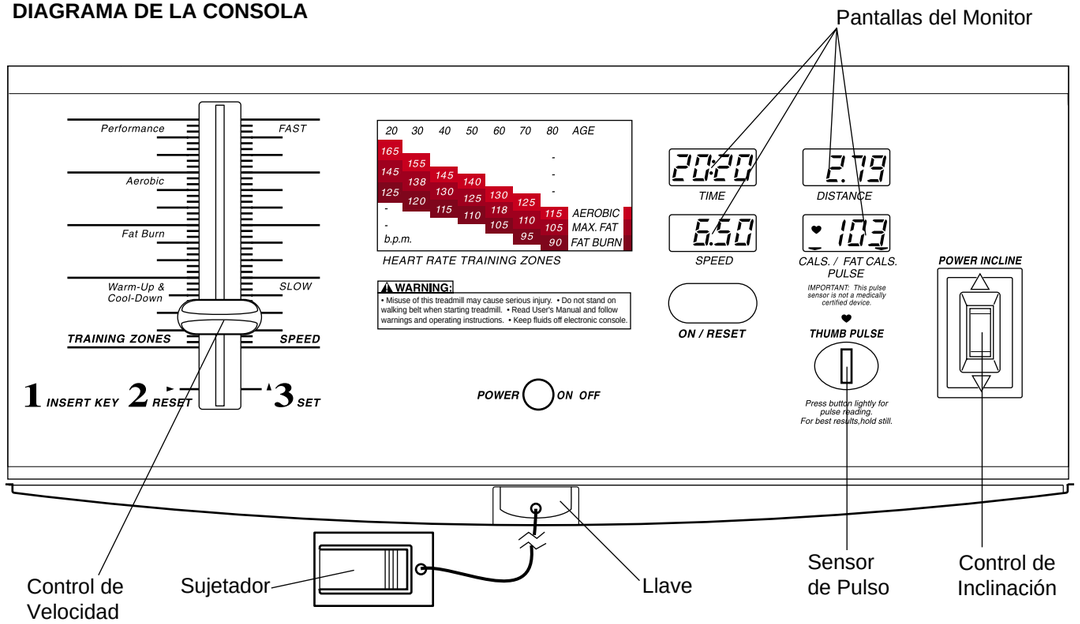


Este aparato funciona con corriente alterna de 240 voltios y **debe estar conectado a un polo de tierra.** Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica.

Conecte el extremo indicado del cable eléctrico en la caminadora. Conecte el otro extremo del cable eléctrico en el tomacorriente que tenga una instalación de conexión de tierra adecuada de acuerdo a los reglamentos de la localidad.

⚠ PELIGRO: El no conectar la clavija a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista calificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique la clavija original. Si ésta no se adapta al tomacorriente, el tomacorriente es el que deberá ser cambiado por un electricista calificado.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA

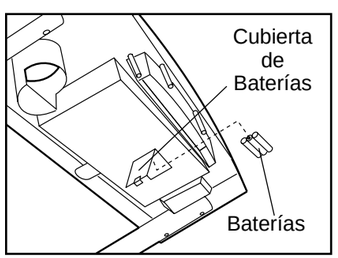


⚠ PRECAUCIÓN: Antes de operar la consola, lea las siguientes precauciones importantes.

- **No se pare sobre la banda para caminar cuando esté funcionando.**
- **Siempre use el sujetador (vea el dibujo de arriba) cuando esté funcionando la caminadora. Cuando se retira la llave de la consola, la caminadora se detendrá.**
- **Ajuste la velocidad en incrementos pequeños.**
- **Las zonas de entrenamiento marcadas arriba del control de velocidad, son guías generales solamente. Vea las páginas 14 y 15 para más información.**
- **Para reducir el riesgo de una descarga eléctrica, mantenga la consola seca, evite derramar líquidos en la consola, y use solamente una botella de agua con sello.**

INSTALACIÓN DE LAS BATERÍAS

La consola requiere **tres baterías "AA"** (no incluidas), se recomiendan baterías alcalinas. Para instalar las baterías, abra la cubierta de baterías como se muestra en el dibujo de abajo. Presione tres baterías en el compartamiento de las baterías. **Asegúrese de que las terminales negativas (–) de las baterías estén tocando los resortes.** Cierre la cubierta de las baterías.



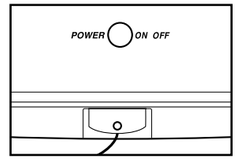
FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA PASO A PASO

Antes de operar la consola, asegúrese que el cable eléctrico esté conectado adecuadamente. (Vea INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA en la página 7). Si hay un plástico delgado y transparente en la consola, quiteselo.

En seguida, párese sobre los rieles de soporte para los pies de la caminadora. Encuentre el clip fijado a la llave (vea el dibujo encima), y deslice el sujetador en el resorte de la cintura de su ropa.

Siga los pasos sencillos en la página 9 para operar la consola.

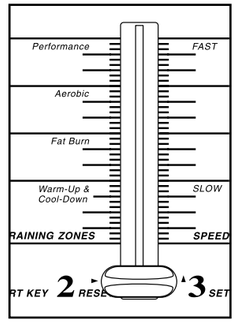
1 Inserte completamente la llave en el interruptor de corriente.



Insertar la llave no encenderán las pantallas. Las pantallas se encenderán cuando el botón de ON/RESET sea presionado o cuando la caminadora empiece a funcionar. Nota: si usted acaba de instalar las baterías, las pantallas estarán listas para encenderse.

2 Reajuste el control de velocidad.

Deslice el control de velocidad hacia abajo en la posición de RESET. **Nota: Cada vez que la banda para caminar se pare, el control de la velocidad debe ser regresado a la posición de RESET antes de que la banda para caminar pueda volver a funcionar.**



3 Poniendo a funcionar la banda para caminar.

Despues de que usted mueva el control a la posición de RESET, lentamente deslícelo hacia arriba hasta que la banda para caminar empiece a moverse a baja velocidad. Cuidadosamente párese sobre la banda para caminar y empiece el ejercicio. Cambie la velocidad de la banda para caminar según lo desee, girando el control de velocidad.

Para detener la banda para caminar, párese sobre los rieles para pies y mueva el control de velocidad a la posición de RESET.

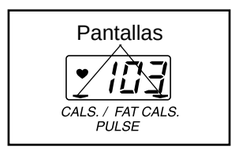
4 Observe su progreso con las tres pantallas.

Ventanilla de TIME (Tiempo)—Esta ventanilla muestra el tiempo total que ha caminado o corrido en su caminadora.

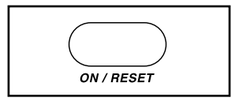
Ventanilla DISTANCE (Distancia)—Esta ventanilla muestra la distancia que ha caminado o corrido.

Ventanilla de SPEED (Velocidad)—Esta ventanilla muestra la velocidad de la banda para caminar.

Ventanilla de CALORIES/FAT CALORIES/PULSE—Esta pantalla muestra los números aproximados de calorías y calorías grasa que usted ha quemado. (Vea QUEMAR GRASA en la página 14 para una explicación de calorías grasa). Cada siete segundos, la pantalla cambiará automáticamente de un número a otro. Flechas en la ventanilla le indicará que número se está mostrando en el momento. Nota: Esta ventanilla también le mostrará su pulso cuando el sensor de pulso se usa.

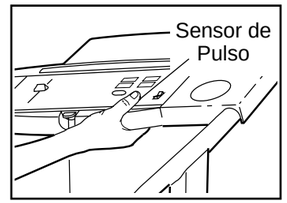


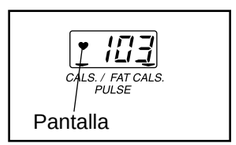
Las pantallas pueden ser reinstaladas si se desea, presionando el botón ON/RESET.



5 Mida su pulso si lo desea.

Para utilizar el sensor de pulso, párese sobre el riel de soporte para pies y coloque su pulgar en el sensor de pulso como se muestra. El sensor de pulso es activado con la presión. Presione hacia abajo completamente el sensor de pulso. **No presione demasiado fuerte o reducirá la circulación en su pulgar y su pulso no será detectado.** En seguida levante suavemente su pulgar, hasta que el indicador de la condición cardiaca en la pantalla de CALORIES/FAT CALORIES/PULSE (Calorías/Calorías Grasa/Pulso) mantenga la señal **intermitente**. Mantenga su pulgar a este nivel. Después de 5 o 10 segundos, su pulso será mostrado. Sostenga su pulgar sobre el sensor por otros 15 segundos para una lectura más precisa.Si la pantalla del pulso parece ser muy alta o muy baja, o si su pulso no aparece, levante su pulgar del sensor y permita que la pantal-





LISTA DE PARTES—Núm. de Modelo PETL32062

R0597A

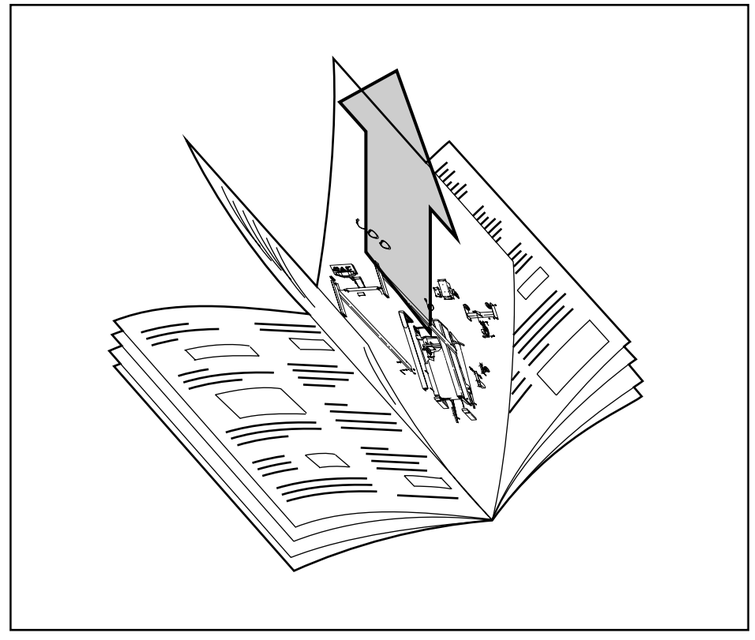
Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Montante Vertical Izquierdo
2	1	Cubierta de Marco
3	1	Tornillo de Tierra
4	2	Tuerca de la Baranda
5	2	Tuerca de Tierra
6	8	Contratuerca de 3/8"
7	1	Control de Velocidad
8	1	Potenciómetro de Velocidad
9	1	Base de la Consola
10*	1	Consola
11	1	Llave/Sujetador
12	1	Banda del Motor
13	1	Receptáculo
14	1	Arandela de Tensión del Motor
15	1	Arandela Estrella
16	2	Tuerca de la Rueda Trasera
17	1	Tuerca de Tensión del Motor
18	1	Cubierta del Motor
19	30	Tornillo Pequeño
20	1	Tornillo Pivote del Motor
21	1	Obturador
22	3	Tornillo de la Inclinación
23	1	Marco
24	12	Tornillo de Ancla
25	1	Terminales del Alambrado
26	1	Protector del Control Eléctrico de Inclinación
27	8	Cubierta del Sujetador
28	4	Cubierta de Ancla
29	1	Tapón de agujero
30	1	Interruptor de Circuito
31	1	Filtro
32	1	Alambre de Tierra
33	1	Riel Izquierdo para Pie
34*	1	Motor/Polea/Volante/Ventilador
35	1	Polea/Volante/Ventilador
36	1	Motor
37	1	Control Eléctrico
38	1	Extensión del Interruptor de Lengüeta
39	1	Imán
40	1	Fajilla de Cable de 4”
41	1	Motor de Inclinación
42	1	Tornillo de Ajuste del Rodillo Delantero
43	3	Arandela de Ajuste
44	1	Montante Vertical Derecho
45	2	Separador del Montante Vertical
46	2	Tornillo de la Rueda de la Base
47	20	Tornillo de la Charola Ventral
48	1	Charola Ventral
49	2	Guía de la Banda para Caminar
50	1	Seguro de Almacenamiento
51	2	Resorte del Seguro de Almacenamiento
52	2	Guía del Marco
53	1	Cubierta del Marco
54	2	Protector de las Terminales del Alambrado
55	2	Tornillo del Pivote del Montante Vertical
56	2	Rueda de la Base
57	7	Cojín de la Base
58	1	Tornillo de Tensión del Motor
59	1	Base
60	1	Conectador de la Cubierta de Seguridad
61	2	Tornillo de la Rueda de la Pata de Inclinación
62	1	Porta Libros
63	4	Tornillo del Montante Vertical
64	1	Vara de la Inclinación
65	1	Sujetador Electrónico
66	20	Seguro- Tornillo de la Guía del Marco
67	6	Arandela de la Baranda
68	2	Tuerca de la Tapadera del Rodillo trasero
69	2	Tornillo de la Pata de Inclinación
70	2	Almohadilla del Seguro
71	1	Pata de Inclinación
72	2	Rueda de la Pata de Inclinación
73	2	Tornillo de la Tapadera del Rodillo Posterior
74	2	Tornillo de Ajuste
75	12	Tornillo
76	1	Llave Allen
77	1	Sujetador Adhesivo
78	1	Tapadera del Rodillo trasero
79	1	Tornillo de Tensión del Rodillo
80	1	Bóton de Inclinación
81	1	Calcomanía del Seguro de Almacenamiento
82	1	Cubierta de la Batería
83	4	Fajilla de Cable de 8”
84	1	Banda para Caminar
85	1	Plataforma para Caminar
86	8	Tornillo de la Plataforma
87	8	Aislante
88	1	Soporte del Filtro
89	1	Amortiguador
90	1	Rodillo Delantero/ Polea
91	2	Fajilla de Cable Ajustable
92	1	Sujetador del Seguro de Almacenamiento
93	2	Tornillo da la Baranda
94	2	Espaceador de la Guía del Marco
95	2	Pinza del Extensión del Interruptor
96	1	Manga del Pivote del Motor
97	3	Arandela de Nylon del Motor
98	2	Forro del Pivote del Motor
99	4	Soporte de Plástico
100	2	Sujetador del Poder
101	1	Tapa de Marco
102	2	Tornillo del Sujetador del Poder
103	2	Tuerca del Sujetador del Poder
104	1	Filtro del Protector Electrónico
105	2	Fajilla de Cable de 15”
106	1	Sujetado de Fajilla
107	1	Riel Derecho para Pie
108	2	Arandela de la Tuerca del Rodillo
#	1	Cable Negro de 4", 2 Femeninas
#	1	Terminales del Alambrado Azul de 8"
#	1	Cable Negro de 8", Masculino/Femenino
#	1	Cable Verde/Amarillo de 4"
#	1	Cable Blanco de 8", 2 Femeninas
#	1	Cable Blanco de 14", Masculino/Femenino
#	1	Cable Negro de 8”
#	1	Manual del Usuario

* Incluye todas las partes mostradas en la caja.

\# Indica una parte no ilustrada.

RETIRE ÉSTE DIBUJO DE LAS PARTES Y LA LISTA DE PARTES DE ESTÉ MANUAL DEL USUARIO

Guarde el DIBUJO DE LAS PARTES y la LISTA DE PARTES para futuras referencias.



Nota: Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea el reverso de esta página para ordenar piezas de repuesto.

DIBUJO DE LAS PARTES—Núm. de Modelo PETL32062

R0597A